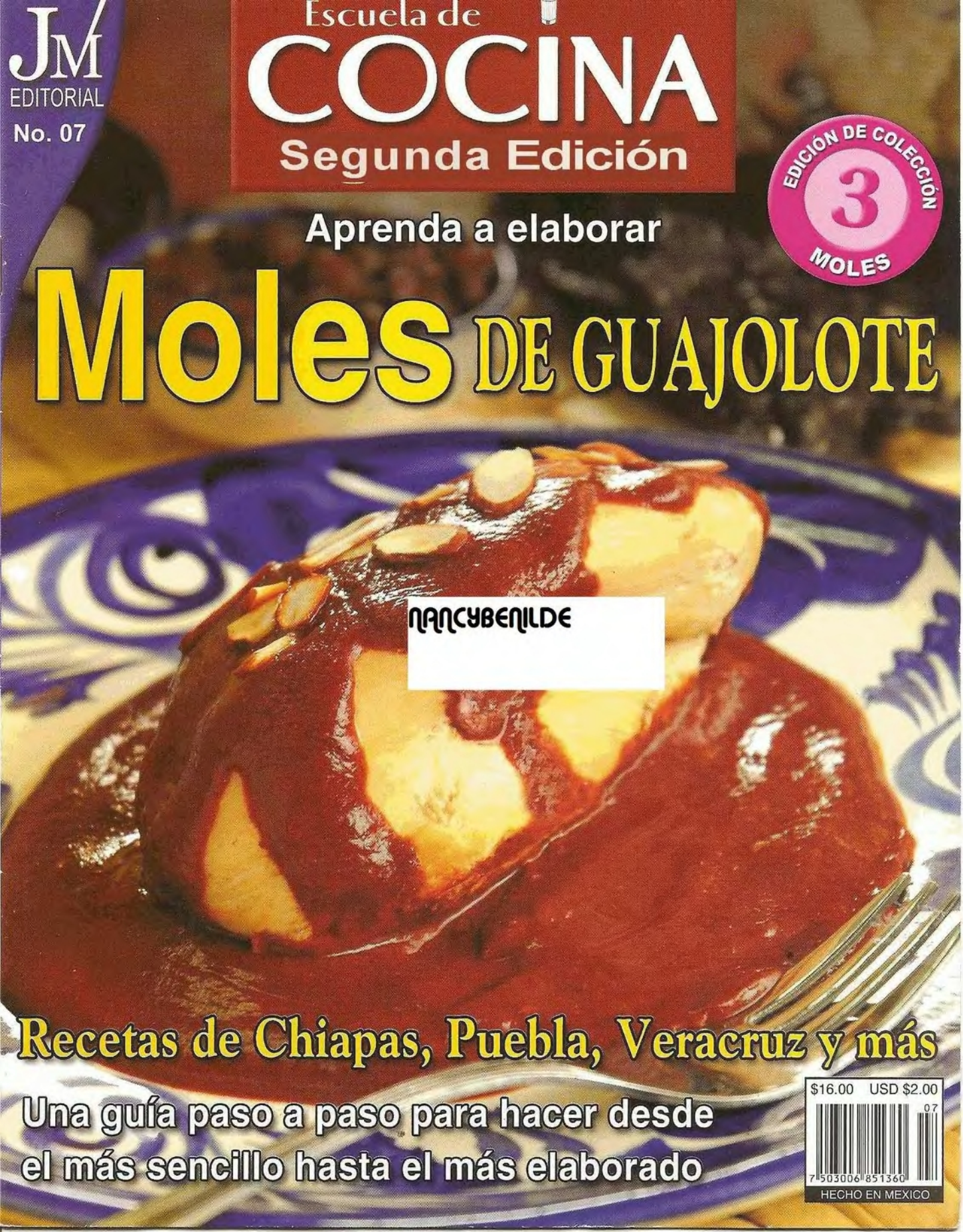
JM EDITORIAL
No. 07

Escuela de
COCINA
Segunda Edición

EDICIÓN DE COLECCIÓN 3 MOLES

Aprenda a elaborar

Moles DE GUAJOLOTE



NANCYBENILDE

Recetas de Chiapas, Puebla, Veracruz y más

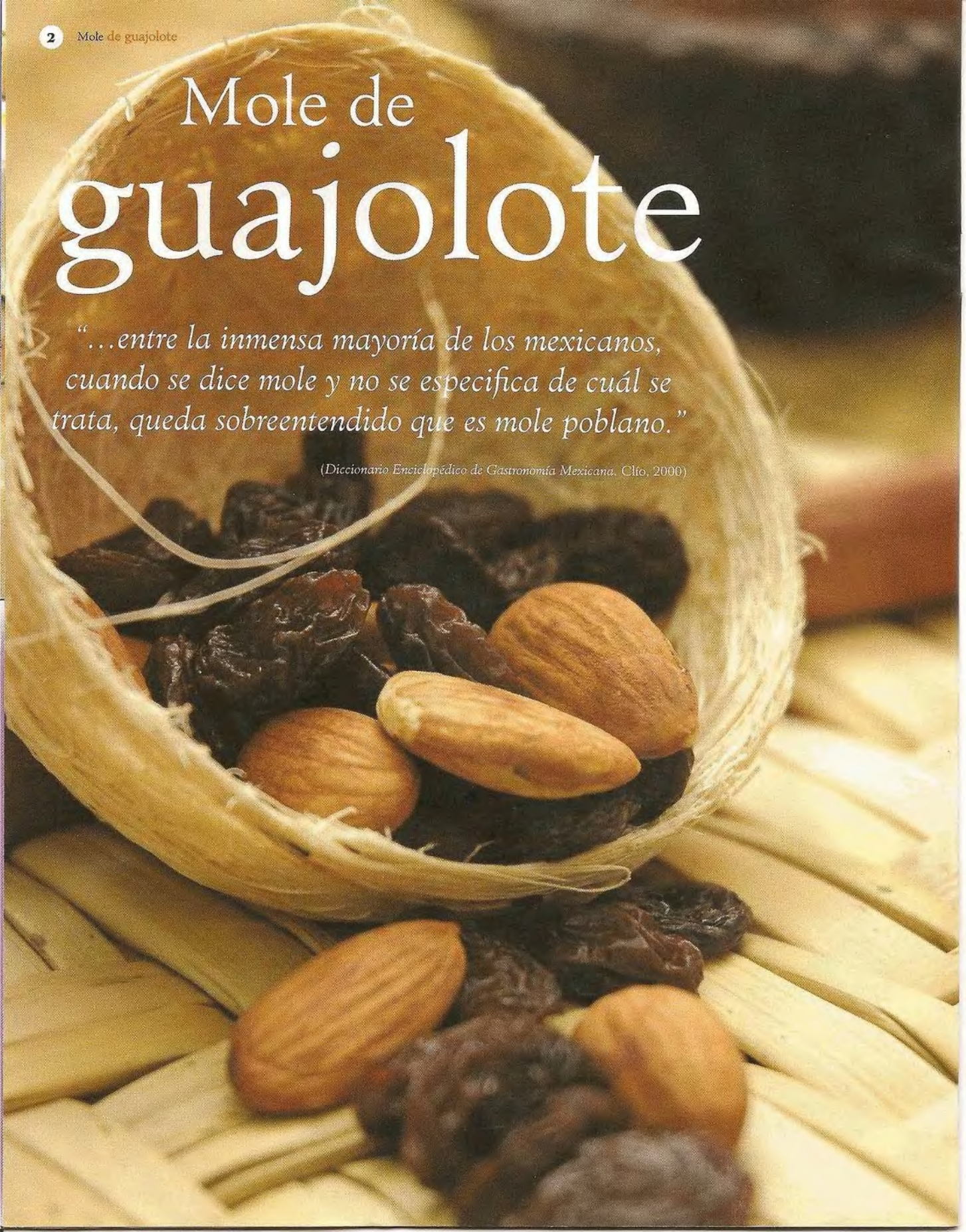
Una guía paso a paso para hacer desde el más sencillo hasta el más elaborado

$16.00 USD $2.00
07
7 503006 851360
HECHO EN MEXICO

Mole de guajolote

"...entre la inmensa mayoría de los mexicanos, cuando se dice mole y no se especifica de cuál se trata, queda sobreentendido que es mole poblano."

(*Diccionario Enciclopédico de Gastronomía Mexicana*. Clío, 2000)



También conocido como poblano, el mole de guajolote es sinónimo de grandes fiestas y acontecimientos importantes en los que la familia y los amigos se reúnen para disfrutar, quizá, del mole más famoso de todo México.

Deleite para los sentidos

Las variantes de este mole, existentes en diferentes regiones de México, tienen algo en común: en todos los casos se trata de una mezcla de chiles secos, especias, chocolate y caldo. De la combinación de estos ingredientes resulta una salsa molida, color café oscuro –casi negro-, brillante, espesa y muy aromática, que se sirve con guajolote. Sus características lo han hecho ser considerado por muchos, el más delicioso.

Este mole "ya se coció"

La técnica de preparación cambia de lugar en lugar. Lo que sí no se altera es que al final, en todas las recetas, los ingredientes se mezclan dentro de una gran cazuela y se cuecen a fuego lento durante varias horas, hasta que la grasa flota en la superficie: entonces se sabe que el mole ya está listo.

Después... el recalentado

Para la mayoría de los mexicanos, el mole no es sólo un gran platillo festivo, sino algo mayor y de usos aún más ricos. Pasada la fiesta, es decir, durante el recalentado, con él se hacen las tradicionales enchiladas, o se sirve una buena cucharada de mole sobre un plato de arroz rojo o sobre un par de huevos estrellados.

Guajolote: carne cien por ciento mexicana

El guajolote es el ave mexicana más conocida en el mundo En la época prehispánica, su carne era muy apreciada; los animales se tenían en los patios de las casas para engordarlos de forma especial, pues se utilizaban para los guisos de los días de fiesta; aún se conserva esta costumbre en algunas regiones. Su jugosa carne fue la primera que se utilizó en la elaboración del mole poblano.

Destinado a la realeza

Después de su llegada a la Nueva España, los conquistadores decidieron llevar el guajolote a Europa en 1523, reconociendo su delicioso sabor. Su alto costo hizo que su carne se decretara como reservada únicamente para la mesa de los grandes señores.

Sinónimo de sabor

Pavo, gúilo, cócono, choncho, chumpipe, gallo de la tierra, gallo de papada, pípila y totollín, son algunos de los términos con los que se conoce al guajolote. Su nombre náhuatl es *huexólotl*, del náhuatl *huey*, grande, y *xólotl*, ser monstruoso, tal vez se le designó de esa forma debido a que cuando el ave esponja sus plumas y su moco, se ve más feroz de lo que es. Más tarde, *xólotl* pasó a significar juguete o bufón.

El guajolote y el pavo

En esta edición. los moles están elaborados específicamente con carne de guajolote. Si le resulta difícil conseguirlo, sustitúyalo por pavo, ave similar pero criada en granja. que con el paso del tiempo se le han modificado sus características físicas, logrando una pechuga más gorda.

El pavo, en general, puede comprarse todo el año en tiendas de autoservicio, siempre congelado, ya sea troceado o entero, lo que facilita su uso, pues no es necesario adquirir un animal completo.

Tostado de chiles en gran cantidad

Para esto, precaliente el horno a la máxima temperatura

Con unas tijeras, abra los chiles y retire las semillas y las venas; si tienen mucha tierra, límpielos con un trapo húmedo

Cerciórese que no tengan hongos; de ser así, retíreles el pedazo en el que se encuentren (si es muy grande, mejor deseche la pieza)

Ya abiertos, extiéndalos en una charola para hornear, procure que no queden muy encimados, métalos al horno por 30 segundos

Saque la charola y, con ayuda de unas pinzas de cocina, déles la vuelta; vuelva a meterlos

Sáquelos en cuanto vea que la superficie se llena de burbujas; tenga cuidado, ya que se queman muy rápido y esto los amarga

Limpieza y corte del guajolote

Con ayuda de unas pinzas de depilar (o incluso con los dedos), quite las plumas que pudiera traer aún el guajolote

Córtele las patas y métalas en agua hirviendo por unos segundos, hasta que se puedan pelar; úselas para hacer el caldo

Abra la panza con unas tijeras y retire todas las vísceras hasta dejarlo lo más limpio posible

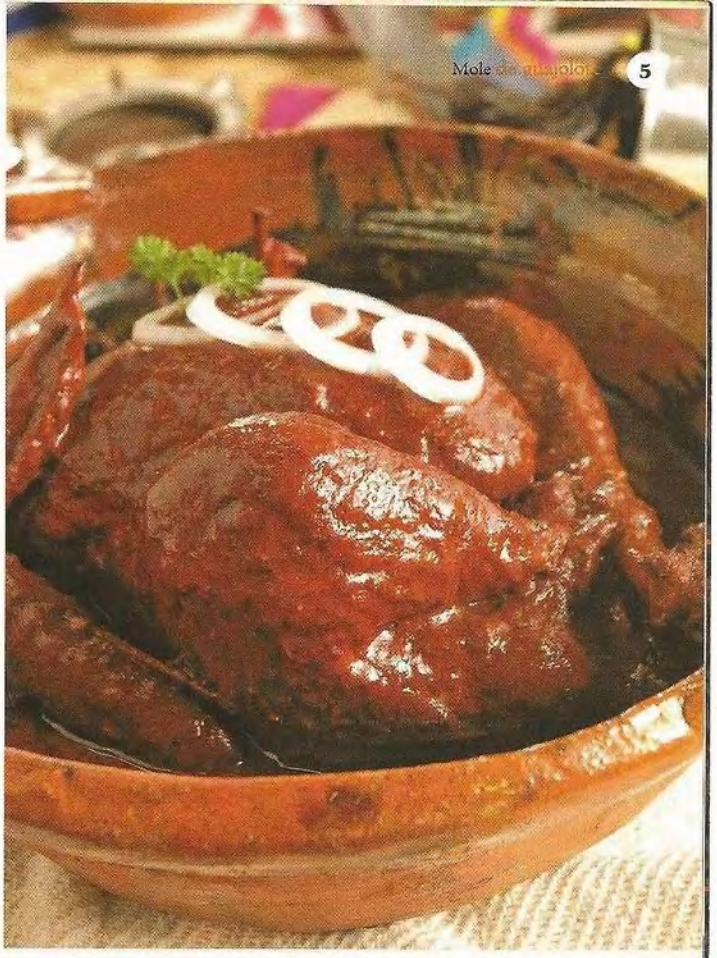
También con unas tijeras, haga un pequeño corte en el pescuezo para retirar el buche; jálelo para separarlo y córtelo por completo

El hígado y la molleja

Cuando retire el hígado, tenga cuidado de no romper la bolsa de la bilis para evitar que la carne se amargue; quite la bolsa con precaución, así como las manchas verdes del hígado

En el caso de la molleja, haga un corte en la parte carnosa que le permita sacar la bolsa que contiene; aquí también debe tener cuidado de no romperla. Enjuague al chorro del agua y déjela lo más limpia posible

Mole de la sierra de Veracruz



Este mole se elabora en la **sierra**, en la parte alta de Chumatlán, Veracruz, poblado que forma parte del municipio de Totonacapan (Recetano totonaco de la costa de Veracruz)

Ingredientes / Rinde de 10 a 12 personas

- **1** guajolote entero, pequeño
- **1 K** de chile ancho
- **1 K** de jitomate
- **250 g** de galletas de animalitos
- **250 g** de manteca
- **3 g** de clavo
- **8** chiles chipotle, o al gusto
- **1** raja de canela de 6 cm, aprox.
- Caldo, en el que se cocieron las menudencias
- Hilo grueso de algodón

Horno precalentado a 190 °C

Elaboración

- Abra los chiles, retíreles las venas y las semillas y tuéstelos en un comal a fuego medio, cuidando que no se quemen

Una vez listos, hiérvalos junto con los jitomates; mientras, a fuego medio, tueste la canela y el clavo

- Licue los ingredientes anteriores junto con la galleta, hasta obtener una pasta lo más fina posible; reserve
- En una cazuela, caliente la manteca y vierta la pasta anterior; mueva constantemente y fría hasta que comience a despegarse
- Vierta un poco de caldo, sazone y, con ayuda de una pala de madera, mueva hasta que hierva; cuando esté listo el mole, reserve
- Limpie muy bien el guajolote y amárrelo para que mantenga su forma, colóquelo dentro de otra cazuela y sazónelo
- Báñelo con el mole que reservó, tape y homee durante 3 horas o hasta que la carne esté cocida

Sugerencia

Si desea, corte el guajolote en piezas y dejelas cocer en el mole, antes de servir

Sugerencia

Las galletas ovaladas **san** *de consistencia y sabor similares a las de animalitos, pero difíciles de encontrar*

Mole de Zihuatlán

Ingredientes / Rinde de 20 a 25 personas

- **1** guajolote, cocido y en piezas
- 2 **K** de chile ancho
- **200** g de pasas
- **100** g de almendra
- **100** g de canela
- **100** g de galletas de animalitos u ovaladas
- **1** tablilla de chocolate de mesa
- Azúcar y sal al gusto
- Caldo, en el que se coció el guajolote

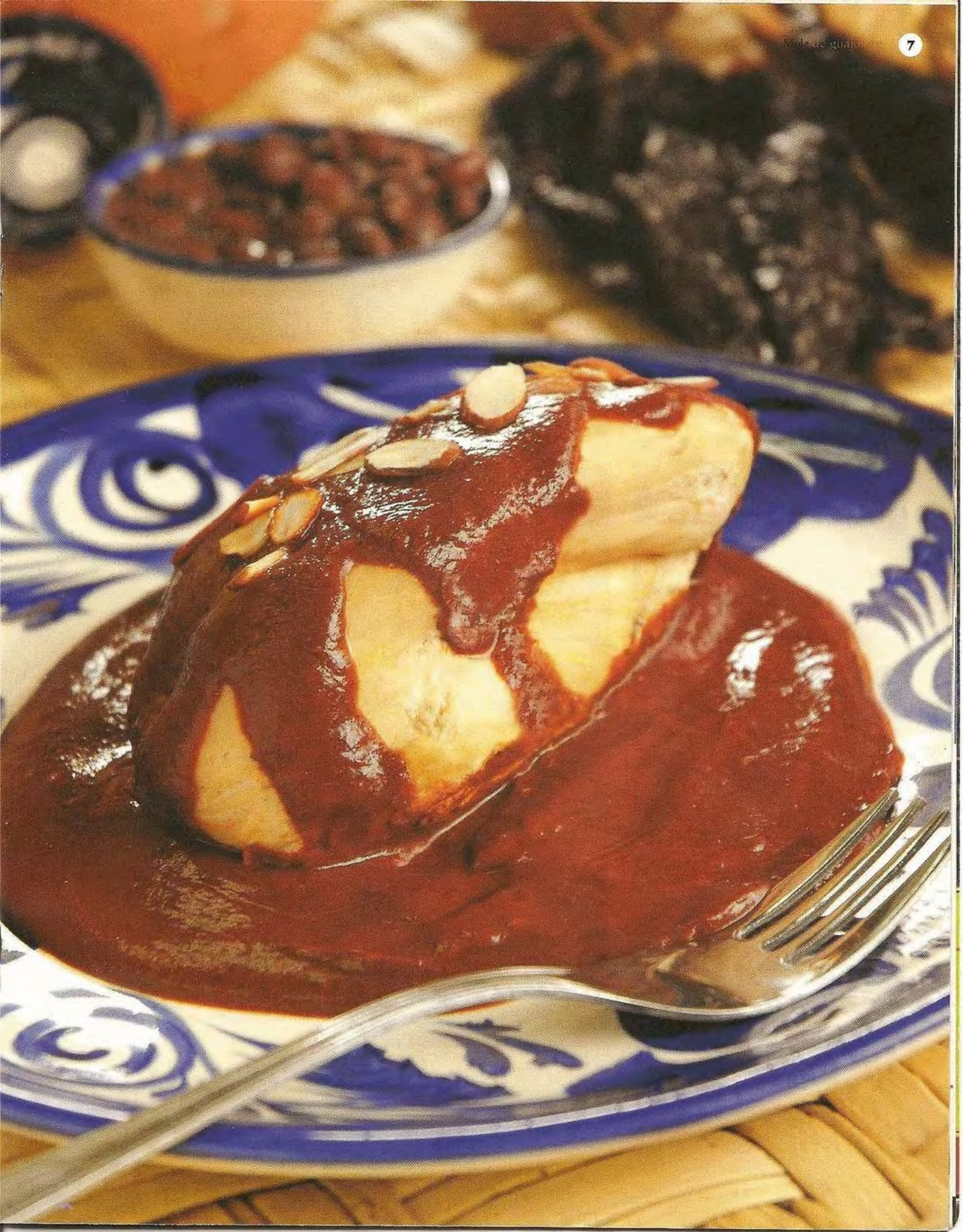
En Zihuatlán, el mole de guajolote se prepara los días de fiesta. En las ceremonias tradicionales se consume al segundo día. Si se sirve en un ritual, se acompaña con tamalitos de frijol molido envueltos con hoja de papatla (hoja de cuero) y se come con tortillas calientes hechas a mano, según el recetario indígena de la Sierra Norte de Puebla.

El tip del chef

El guajolote puede sustituirse por pavo o pollo. Use 4 kilos de carne por cada kilo de chile ancho

Elaboración

- Abra los chiles, desvénelos y remójelos en un poco de agua o de caldo
- Lícuelos junto con el chocolate y las pasas, hasta formar una pasta fina; cuele y reserve
- Tueste la canela, las almendras y las galletas en una sartén a fuego medio; muela y reserve
- Guise en una olla a fuego medio el chile junto con los condimentos; mueva hasta formar una pasta suave y reserve
- En otra olla, también a fuego medio, coloque la cantidad de pasta de mole que guste y vierta caldo hasta obtener la consistencia deseada
- Sazone y verifique el sabor, de ser necesario, añada azúcar al gusto: agregue las piezas de guajolote y deje hervir



Mole Sta. María

Esta antigua receta nos fue proporcionada hace varios años por Ernestina Ramírez Reséndiz, una anciana con grandes conocimientos gastronómicos

redientes / Rinde de 10 a 12 personas

- **1** guajolote, cocido y cortado en piezas
- **0 g** de chile mulato
- **250 g** de chile pasilla
- **25**
- **25** e pasas
- **250 g** de almendras
- **2** dientes de ajo
- **1** raja de canela de 7 cm
- **1** clavo
- **1/2** cebolla grande
- **1/2** tablilla de chocolate de mesa
- **1/2** plátano macho, rebanado
- Caldo, en el que se coció el guajolote

Elaboración

- Despepite y desvene los chiles y fríalos en aceite o manteca, cuidando que no se quemen; reserve
- Fría las pasas, las almendras, los ajos, la cebolla y el plátano; aparte, tueste el ajonjolí, la canela y el clavo; licue y vierta a una olla con manteca, a fuego medio
- Muela los chiles y agréguelos junto con el chocolate, mezcle con una pala de madera hasta que la cocción se reseque y no se pegue a la olla
- Agregue un poco de caldo a la pasta de mole y verifique la sazón
- Cuando el mole tenga la consistencia deseada, introduzca la carne y deje hervir

El tip del chef

Se dice que el mole está listo o sazonado cuando la grasa empieza a separarse en la superficie

Sugerencia

Para variar la presentación del mole, deshebre carne de guajolote y prepare unas enchiladas con él, utilizando tortillas azules

Mole de Tlaxpanaloya (grupo mexicatl)

Este platillo se acostumbra en casi todo el estado de Puebla, sobre todo cuando se celebra una boda. Existe una gran variedad de formas de prepararlo en las diferentes comunidades y municipios. En cada casa, al mole se le agrega un toque especial para diferenciarlo de otros.

redientes / Rinde de 10 a 12 personas

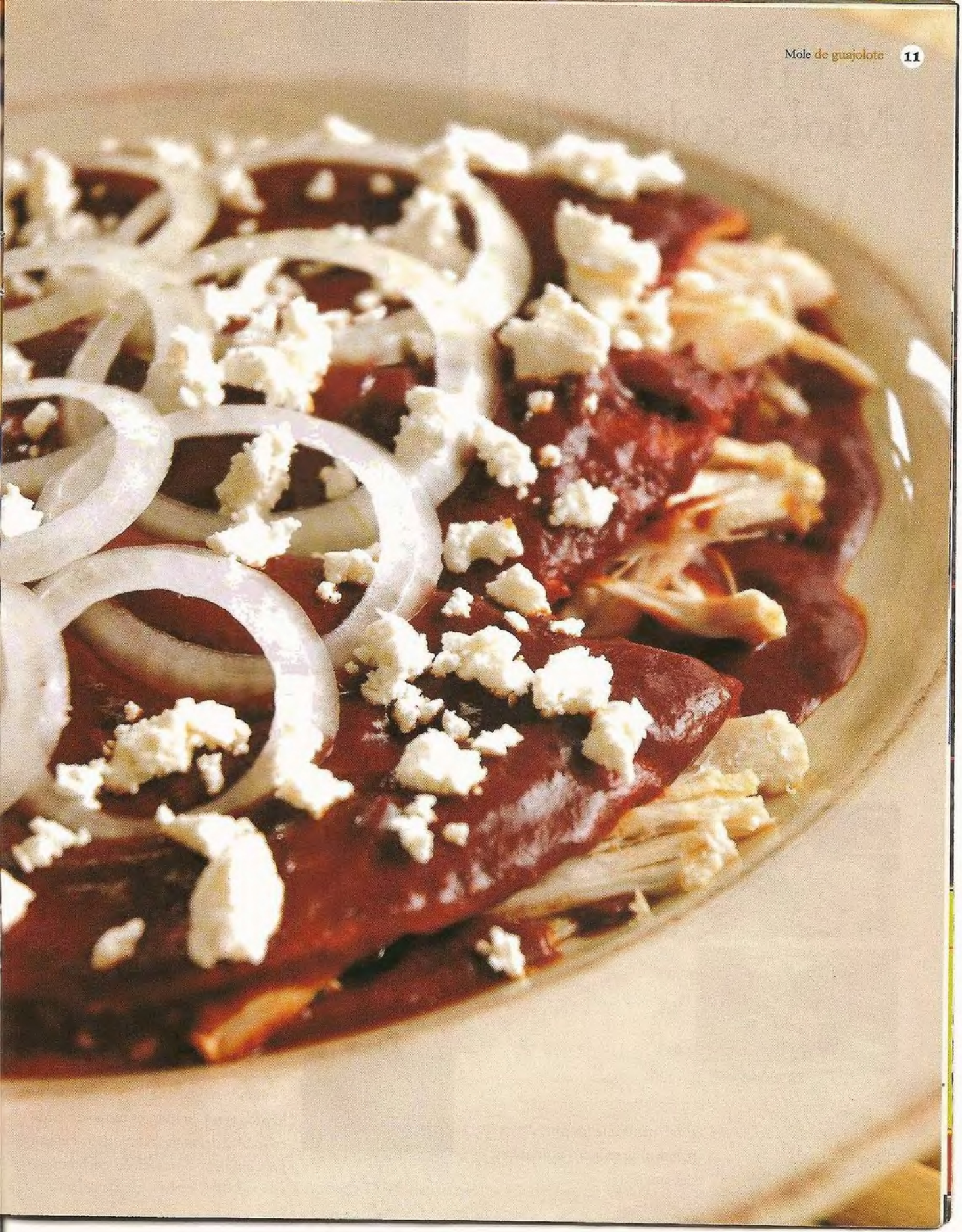
- **1** guajolote chico, cocido
- **1 K** de chile ancho
- **250 g** de ajonjolí
- **250 g** de manteca
- **250 g** de pasas
- **125 g** de galletas de animalitos
- **50 g** de clavo
- **50 g** de canela
- **50 g** de almendra
- **1** tablilla de chocolate de mesa
- **3 L** de caldo, en el que se coció el guajolote
- Azúcar y sal al gusto

Elaboración

- Desvene, despepite y remoje los chiles en agua caliente; licue con la menor cantidad de caldo posible, cuele y reserve
- En una sartén a fuego medio, tueste por separado el ajonjolí, las almendras, el clavo, la canela y las galletas; licue estos ingredientes junto con las pasas y con muy poca agua, cuele y reserve
- En una olla a fuego medio, caliente la manteca y agregue los condimentos molidos; mezcle hasta que espese ligeramente, cuidando que no se pegue o se queme
- Añada los chiles molidos y el chocolate; continúe moviendo hasta que la preparación se despegue de la olla
- Vierta el caldo necesario hasta obtener la consistencia deseada; deje hervir

El tip del chef

Para servirlo en enchiladas, pase las tortillas por aceite caliente a que se frían ligeramente; sumérjalas en el mole, sáquelas y rellénelas con la carne del guajolote deshebrada; sírvalas y decórelas con cebolla y queso al gusto



Mole coleto de Chiapas

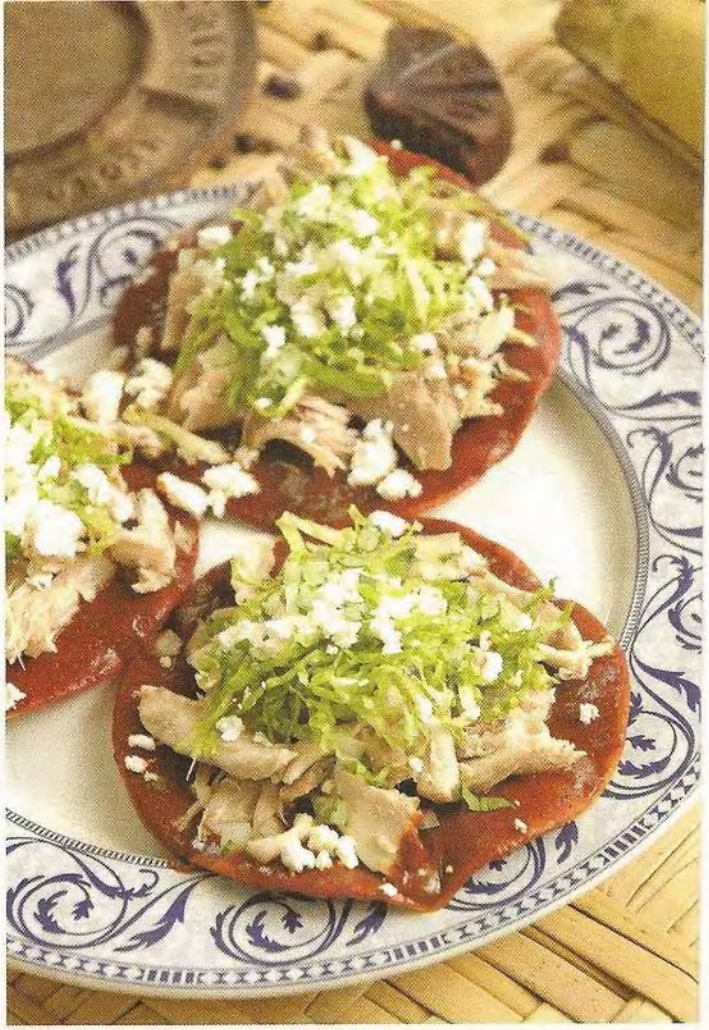
Esta receta se tomó del Recetario Popular Coleto

Ingredientes / Rinde de 10 a 12 personas

- **1** guajolote, cocido y cortado en piezas
- **1** K de chile ancho desvenado
- **250 g** de jitomate
- **100 g** de pasas
- **100 g** de cacahuates naturales
- **100 g** de almendras
- **100 g** de ajonjolí
- **10 g** de pimienta
- **20 g** de canela
- **20** g de tomillo molido
- **10 g** de orégano molido
- **8** panes de yema
- 3 tomates
- 2 tabliias de chocolate de mesa
- **1** plátano macho, rebanado
- **1/4** de cebolla mediana
- Manteca, la necesaria
- Caldo, en el que se coció el guajolote
- Azúcar y sal al gusto

Para servir

- Tostadas
- Lechuga desinfectada y fileteada
- Queso añejo, rallado, al gusto
- Cebolla, finamente picada
- Perejil picado, al gusto



Elaboración

- Caliente manteca en una sartén, dore los condimentos y fría los ingredientes restantes por separado (excepto el chocolate y la carne); remoje en un poco de caldo y licue
- A fuego medio, caliente un poco más de manteca en una olla y vierta lo licuado, colándolo; añada el caldo, hasta obtener la consistencia deseada y agregue el chocolate
- Mueva de vez en vez; verifique el sabor y sazone si es necesario; deje hervir y reserve
- Elabore las tostadas colocando un poco de mole hasta abajo, agregue carne deshebrada de guajolote, Lechuga, queso, cebolla y perejil, en ese orden. Sirva de inmediato

Sugerencia

Para evitar que las tostadas se remojen, prepárelas justo antes del servirlas

El tip del chef

Una manera clásica de presentar las tostadas en Chiapas, es metiendo éstas en la olla del mole, para que se cubran por completo, llamándoles enchiladas

Mole antiguo

Esta receta se tomó de *El Libro del Buen Comer,* México, DF, 1944

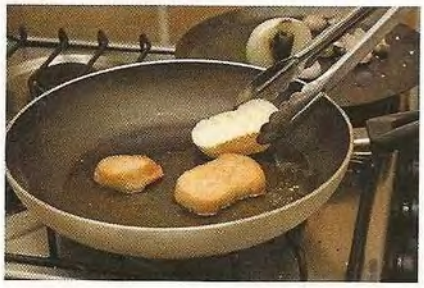
Ingredientes / Rinde de 10 a 12 personas

- **1** guajolote, cocido y cortado en piezas
- **250 g** de chile ancho
- **250 g** de chile mulato
- **100 g** de ajonjolí
- **100 g** de almendras
- **50 g** de chile pasilla
- **40** pimientas negras
- **15** pimientas gordas
- **10** clavos
- **1** cabeza de ajo, pelada
- **1** cebolla chica, troceada
- **1** bolillo
- **1** tortilla tostada
- **1** raja de canela, chica
- **1** jitomate bola, troceado
- **1 cdta.** de anís
- **1 cda.** de semillas de cilantro
- Caldo, en el que se coció el guajolote
- Manteca, la necesaria

- Abra los chiles y retíreles las semillas; páselos por el fuego y cuide que no se quemen, déjelos enfriar y remójelos en agua fría; reserve
- En una sartén a fuego medio, tueste por separado las especias y las semillas; reserve
- Ase los ajos y la cebolla y fría el bolillo en un poco de manteca; retírelo y dore las almendras;reserve
- Licue las especias junto con el pan, la tortilla, la mitad del ajonjolí y las almendras; aparte, muela los chiles, la cebolla, los ajos y el jitomate
- En una olla a fuego medio, caliente bastante manteca; una vez lista, agregue las especias molidas y coladas, mezcle con una pala de madera para evitar que se quemen
- Agregue el chile molido y colado, así como un poco de caldo hasta lograr la consistencia deseada; mezcle hasta que se sazone

Sugerencia

Puede servir con un poco de arroz blanco y carne cocida y deshebrada de guajolote, bañada con el mole

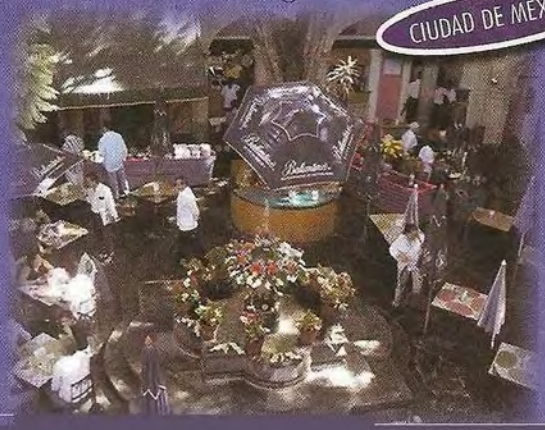


- Incorpore las piezas de guajolote, verifique el sabor y deje sazonar a fuego lento hasta que hierva
- Sirva y decore con el resto del ajonjolí

tip del chef

Remoje los chiles desde un día antes, cambiándoles el agua al menos en dos ocasiones

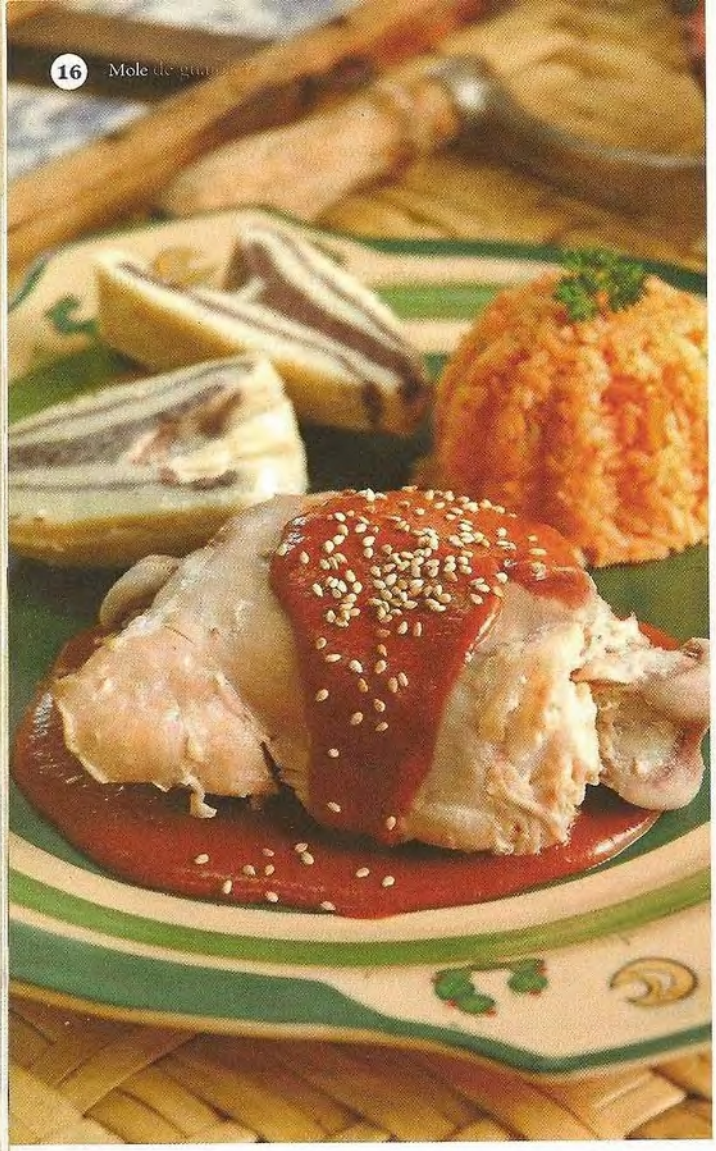
EL BAZAR SÁBADO
RESTAURANTE-BAR



Buffet Mexicano e Internacional
para Almorzar en la Mañana y Comer en la Tarde
Plaza San Jacinto No. 11 SAN ANGEL
TODOS los sábados de las 10:00 a

FONDA SAN ANGEL
En el Corazón de San Ángel
Cocina Mexicana, Tradicional y Contemporánea

•Desayuno •Comida •Cena
Abierto todos los días del año de 8:00 a 24:00 h.
Plaza San Jacinto 3. San Ángel Ciudad de México Tel.: 5550 1641



Mole de Chiconcuautla

Ingredientes / Rinde de 10 a 12 personas

- **1** guajolote, cocido y cortado en piezas
- **500** g de chile ancho
- **250** g de pasas
- **250** g de ajonjolí
- 250 g de galletas de animalitos
- **250** g de manteca
- 6 almendras
- **4** plátanos macho
- **3** tablillas de chocolate de mesa
- **1** piloncillo chico, o al gusto
- Canela al gusto
- Sal al gusto
- Arroz rojo (o el de su preferencia), para acompañar
- Tamales de frijol, para acompañar

Elaboración

- Abra los chiles, desvene y remoje en agua caliente; lícuelos con la menor cantidad de agua posible
- Caliente un poco de manteca en una sartén a fuego medio y fría el resto de los ingredientes, menos el piloncillo, el chocolate y el guajolote
- Licue todo lo que frió hasta obtener una pasta suave; reserve
- En una olla a fuego medio, caliente manteca y agregue los condimentos y los chiles molidos junto con el piloncillo y el chocolate, mezcle hasta que el mole se espese y empiece a soltar grasa
- Añada un poco de caldo hasta lograr la consistencia deseada; verifique el sabor y, en caso de ser necesario, sazone; deje hervir
- Sirva una pieza de guajolote, báñela con el mole, y acompáñela con arroz y tamales de frijol

Sugerencia

Si desea, agregue las piezas de guajolote cuando se esté cociendo el mole, para que el sabor se intensifique

El tip del chef

Es muy importante no dejar de mover la preparación cuando se está cociendo, pues ésta puede pegarse o quemarse